

丽水市“新时代·青年说”主题宣讲大赛落幕

昂首奋进“十四五” 青春筑梦“大花园”

阅读提示

20位丽水优秀青年代表,通过宣讲形式发出丽水青年的“好声音”,推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”。

□ 记者 吕恺

本报讯 12月11日下午,“展望十四五·丽水青年说”——2020年丽水市“新时代·青年说”主题宣讲大赛总决赛圆满落幕,20位来自丽水全市各机关、企事业单位及其他社会各界各领域的优秀青年代表,紧密围绕党的十九届五中全会精神、“我最喜爱的习总书记的一句话”主题,通过宣讲形式发出丽水青年的“好声音”。

经过前期的初赛和复赛,全市20位优秀青年代表进入总决赛,加入了四位专家导师战队,分别是由丽水日报报业传媒集团党委委员、晚报总编辑吴祥柱率领的南明湖旋风队,丽水市政协委员、国家级普通话测试员、丽水学院中国语言文学教授刘美娟率领的金山说道队,国家级普通话水平测试员、丽水学院教师教育学院副教授、教师职业技能教学部主任陈昕率领的星空战队,丽水市广播电视台总台交通广播副总监、主任播音员、中国教育电视台《国史演义》栏目主讲老师胡杨率领的有声有色铿锵队。

比赛中,20位选手围绕主题,依次分享青春的故事。庆元县检察院的吴茜,以爷爷的日记本展开自己的宣讲,通过爷孙两代人生活的对比,将新中国,特别是改革开放以来经济社会取得的长足发展娓娓道来。来自市中心医院的王超男,是我省首批援鄂紧急医疗队的成员。“在武汉,我被人称为天

使,却最接近死亡。”回想起10个月前那个没有硝烟的战场,她直言同事们抢工作、抢时间,其实就是抢生命……

最终,来自莲都区人力社保局的王楚清凭借出色的表现摘得桂冠,荣获一等奖,曹辰阳、金磊、盛洁获得二等奖,徐锦意、吴仪凤、李露茜、郑悦、徐曦、林涛获得三等奖,李杰等10位选手获得优胜奖,曹辰阳获得最佳人气奖。“有声有色铿锵”战队团队总分最高,获得“最佳团队”荣誉称号,导师胡杨被授予“金牌导师”的荣誉。

“非常感谢丽水青年说这个平台,今后我会继续把丽水青年的声音传递给更多的人。”一等奖获得者王楚清说。

据了解,在丽水的9县(市、区)有近600余名青年组成一支支宣讲队伍,在全市共开展“青年说”宣讲活动1200余场。覆盖青年人数近91万人次,成为“宣讲”的主力军、实践的生力军。他们进学校、进社区、进农村、进青年之家……他们“面对面”“拉家常”,将党的创新理论送到青年的家门口。

本次比赛由丽水市委宣传部、团市委主办,旨在深入贯彻落实理论武装、思想传播、青年思政学习等工作部署,推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”,为我市努力打造“高水平建设和高质量绿色发展重要窗口”提供强大思想支撑和精神动力。参加决赛的所有选手均进入市“青年说”新时代青年理论宣讲团。

“悦读吧,晚报小记者——丽水市图书馆读书会”第三期活动举行

25位小记者现场谢母恩

□ 记者 吕恺

本报讯 母爱是温暖心灵的太阳,母爱是滋润心灵的雨露……晚报小记者心中的母爱是什么样的呢?12月13日下午,处州晚报联合丽水市图书馆组织的第三期“悦读吧,晚报小记者——丽水市图书馆读书会”举行,25位晚报小记者和处州晚报学生现场作文大赛训练营总班导师、莲都区作协会员、“丽水市书香家庭”荣誉获得者徐伟龙老师一起分享母爱。

在活动现场,围绕主题“母亲”,徐伟龙老师先和小记者分享了孟郊的一首诗歌《游子吟》,让小记者们来表达自己的对母爱的理解,并讲述自己生活中印象深刻的母爱故事。“我妈妈在天冷的时候会给我加衣服。”“我妈妈生日的时候总把蛋糕让给我吃。”……小记者们勇敢地说出了自己的故事,向妈妈表达了感谢。

小记者一起分享了自己准备的关于母爱的书籍,并说出对妈妈的爱。小记者陈昊浩说:“今天的读书会不仅感受到了母爱的伟大,还学到了写母爱作文的方法,和大家一起交流分享也很高兴,我还会继续参加读书会的。”

“悦读吧,晚报小记者——丽水市图书馆读书会”活动是由处州晚报、丽水市图书馆主办,此活动旨在丰富晚报小记者的课余时间,激发大家的阅读兴趣,打造书香城市,将不定期组织不同主题的读书会活动,每期都会邀请一位中小学的“金牌”老师参加活动,与小记者一起读书。

中老年人无症状也要警惕“结直肠癌”

“平常我都没啥感觉,怎么查出来就是直肠癌呀?”日前,在丽水市第二人民医院消化内镜中心大厅,来自水阁的老赵一拿到检验单顿时瘫坐在椅子上。

丽水市二院消化内镜中心主任陈光兰告诉小编,在今年市卫生健康委和市财政局牵头的“重点人群结直肠癌筛查”工作中,市二院消化内镜中心筛查了569例,其中发现早期结肠癌7例,晚期结肠癌6例,约80%患者存在肠息肉现象。陈光兰主任说,一般50岁后是肠癌的高发年龄段,对于普通人群来说,45岁以后就需要做高质量的肠镜检查。

结肠癌和直肠癌统称为大肠癌。大肠可分盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠,肿瘤可发生于任

何部位。长期进食高蛋白、高脂肪食物可使发病率增加。

目前,结直肠癌筛查的手段主要包括:粪便隐血检查,DNA基因检测和肠镜检查。结肠镜检查仍然是结直肠癌筛查的金标准。专家们普遍认为,随着现在结直肠癌发病的年轻化,四五十岁开始就可以每隔3-5年做一次肠镜检查。对于有结直肠癌家族史的人,可以更早开始肠镜筛查,把时间节点提早到三十岁,甚至二十岁。筛查可以在早期发现结直肠癌,早期结直肠癌治愈的机会很大。陈光兰建议,一旦出现便血、粘液血便、排便习惯改变,不明原因贫血或体重下降等报警症状,应尽早进行肠镜检查。

那么如何预防结直肠癌?如何做到早发现、早诊



断?陈光兰主任建议大家保持良好的生活方式和生活习惯,当出现相应症状时一定要到医院进行专业检查,及早排除患肠癌的可能。在日常生活方面,要做到生活有规律,不要熬夜,保证充分的睡眠时间。同时,注意饮食结构,减少脂肪类食物的摄入,这里包括动物油和植物油。以鱼、禽、瘦肉、低脂奶制品,代替动物油过多的肉食。增加绿色叶类和根类蔬菜、水果的摄入,多吃淀粉和纤维多的食物,比如芹菜、燕麦等。除了食物类型,烹调习惯也很重要,比如以煮、蒸食物代替油炸食品。少吃烧烤食物、腌熏食物,不吃发霉食物,多吃新鲜食物。口味不要过于辣和咸,而要以清淡、少盐为好。

通讯员 李浚豪

公益广告

有问题 找“i丽水”

“i丽水”让你爱上丽水

市委改革办 宣
市大数据局